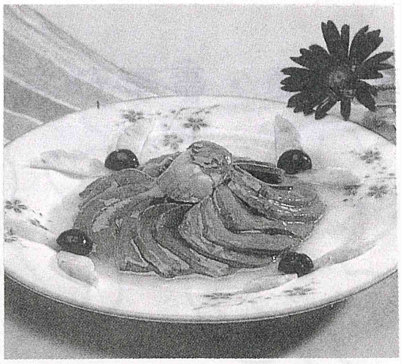
藥膳與食療



藥膳食療的理論基礎

／謝明村

1. 醫食同源，養醫兼備

→「神農嘗百草以療民疾」，發現某些動、植物兼具裹腹充饑（食物）與治療疾病（藥物）的雙重功能；爲藥膳食療之物質基礎。

2. 藥食同用，療效顯著

→扁鵲：「安身之本，必須於食；救急之道，惟在於藥。

不知時者，不足以全生，不明藥性者，不能以除病」。

→又云：「食能排邪，而安臟腑；藥能宜神養性，以資四氣。

→故醫者須深知食藥二性，服食即可當藥耳」。

3. 先食後藥，減少毒性

→「有病先以食治，食治不癒，然後命藥」。

→「大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八」。

→某些藥物具毒性與副作用，使用時應減低其用量，以降低其毒副作用，未盡之部分則「以食盡養之」，以竟其全功。

藥膳食用的應用原則

1. 因證施治

(1) 治病務求其本

→辨證論治

→實則瀉之，虛則補之，寒則熱之，熱則寒之。

(2) "因人、因地、因時"，三因制宜。

→因人：男女老幼之不同，身體強弱胖瘦之不等。

→因地：四方八域之食俗及所嗜習慣之差別。

→因時：氣候有春夏秋冬之異。

2. 扶正爲本

．治療一般病變➙應用於防病養生

→以正氣爲本，祛邪爲輔。正足邪自去，

我國古代對藥膳的認識

中國藥膳，源於古代。食療是我國醫學寶庫中重要的組成部分。飲食療法，是中華民族的祖先遺留下來的寶貴文化遺產。幾千年來，它同中醫藥一樣，爲中華民族的繁衍昌盛和人民體質的增強得到了重大的貢獻。

藥膳。在我省具有悠久歷史，全國有「藥膳故鄉在四川的美稱」。我省民間很早就有製作藥膳的習慣。偉大詩人杜甫入川後，在成都西郊浣花溪畔，建草堂、種藥園，在他的詩中有：「不嫌野外無供給，乘與還來看藥樣」。中國醫藥，十分重視用藥膳作爲保健的方法。＜如素問・四氣調神大論＞中說：「不治己病治未病」。這種預防爲主的思想，在今天也有實際參考價值。

邪去正自安。

→增強免疫功能，外不受四氣之邪，內不爲七情所擾，故能防病於未燃。

3. 五味調和

(1) 五味：酸、苦、甘、辛、鹹

→味之所生有專，酸生肝，苦笙心，甘生脾，辛生肺，鹹生腎。

(2) 五味得調，則五臟得養而安。

(3) 味厚過多則有害於五臟。

→味過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕；

味過於甘，心氣喘滿，色黑，腎氣不衡；

味過於苦，脾氣不濡，胃氣乃厚；

味過於辛，筋脈沮弛，精神乃失；

味過於鹹，大骨氣勞，傷心氣抑。

4. 食飲有節

·食勿過量，味勿偏嗜。

→大人每天需2千5百卡的熱量，醣、蛋白質、脂肪爲其主要來源。

→醣→可以完全燃燒

蛋白質→膽固醇

→脂肪→三酸甘油脂

5. 藥膳宜忌

A. 因證

(1) 寒證

→面色蒼白、怕冷、手足冰冷，大便溏瀉等症狀。

→宜益氣補中、散寒健脾的溫熱性食物。

例如：川芎、生薑、茴香、五加皮等，辛溫之品。

→忌食生冷、瓜果等。

(2) 熱證

→眼睛紅，煩燥不安，口渴舌頭紅，小便紅，大便秘結等症狀。

→宜清熱生津養陰的寒涼平性食物。

例如：薏苡仁、生地黃、貝母、金銀花、丹參等。

→忌食溫燥傷陰食物。

（薑、椒、油膩）

B. 因時——四季五補

(1) 春：肝，升補養陽。

→如：黨參、黃耆、山藥、白朮、杜仲等。

→忌辛辣厚味高熱量之食物。

(2) 夏：心，清補而養心。

長夏：脾，淡補健脾利濕。

→如：沙參、玉竹、金銀花、蘆根、荷葉、大棗、芡實、麥冬等。

→忌溫燥之食物。

(3) 秋：肝，平補養陰潤燥。

→如：川貝、冬蟲夏草、白果、黃精、枸杞子、杏仁等。

→忌辛溫、煎炸動火之品。

(4) 冬：腎，溫（滋）補陽氣。

→如：人參、附子、核桃、桂枝、當歸、何首烏、地黃等。，

（本文由中國醫藥學院中國藥學研究所所長　謝明村及闕甫伃老師所撰寫）

藥膳的起源

中國藥膳源於我國遠古時期。據禮含文嘉記載：「燧人氏始鑽木取火，炮生爲熟，令人無腹疾，有異於禽獸」。新石器時代，人類發明陶器，因陶器可以煎熬藥物和烹煮食物，穀物醱酵成酒也是這時期發明的，後來人們認識到，酒「善走竄」，「通血脈」，「引藥勢」，藥物與酒結合既可治療疾病，又可供人飲服，這樣出現了藥膳飲料的藥酒，從而推動了醫藥和藥膳的發展。

李時珍著的<本草綱目>一書，記錄了我國歷代食療的佚文，其中有孟詵著的食療本草，陳士良著的食性本草，吳瑞著的日用本草等，書中收藏了許多食療方劑，這些都是李時珍對藥膳的很大貢獻。